



## 「チンゲンサイとトマトのスープ」



1人分31kcal

茨城県が「収穫量日本一」のチンゲンサイと、トマトがたっぷり入ったカンタン野菜スープです。



トマトには旨み成分の「グルタミン酸」が豊富に含まれています。加熱調理することで旨みがぐんと引き立ちます。

6月は「食育月間」  
毎月19日は食育の日

「いただきます」と  
「ごちそうさま」は  
感謝の気持ちの  
合言葉



このレシピは「食と健康の応援団」ヘルスメイト(食生活改善推進員)が作成しました

### 材料と作り方(4人分)

材 料	分 量	作 り 方
チンゲンサイ	200g	①チンゲンサイは1.5cm角に切り、玉ねぎは薄切りにする。 トマトは湯むきして、2cm角に切る。
トマト	300g	
玉ねぎ	100g	②鍋に水、コンソメ、チンゲンサイの軸と玉ねぎを入れ柔らかくなるまで煮て、さらにチンゲンサイの葉、トマトを入れてさっと煮る。
水	600ml	
固形コンソメ	1個	③あらびきこしょうで味を調える。
あらびきこしょう	少々	

## ちょっと休憩 おれい

### 短歌・俳句・川柳 コーナー



朝刊の紙面彩る花便り

田宮 高階さん

花みずき赤白咲く街風薫る

田宮 岡村さん

懐かしき人と遊びの鯉まつり

中央 いしなべ雪風

水溜り童心に返りスキップし

※右イラストもいただきました。

神谷 山崎さん

坂のまち笑顔でゆるる細き道

さくら台 ヒロシ

顔なじみ名前忘れて恥をかき

神谷 加藤さん

水張りにて大空すみて田植えかな

小坂町 仲川さん

咲きほこるみはらしの丘スカイブルー

さくら台 月田さん

「ODA」他国にばかり大金を

国内若者職なく挫折

岡見町 根本良子さん

風邪にこもり桜見ざりし吾が庭に

藤の花房なびき咲くなり

岡見町 匿名希望

このコーナーでは、市民の皆さんから寄せられたイラストや俳句、川柳などを紹介しています。なお、お便りには住所と氏名、電話番号を記入してください。また、匿名希望の方は、その旨記入してください。ペンネームもOKです。紙面の都合上、全てを掲載できない場合がありますが、今後もお便りをお待ちしています。

【あて先】 〒300-1292 牛久市中央3-15-1「広報うしくちょっと休憩」係

Eメール shimin@city.ushiku.ibaraki.jp